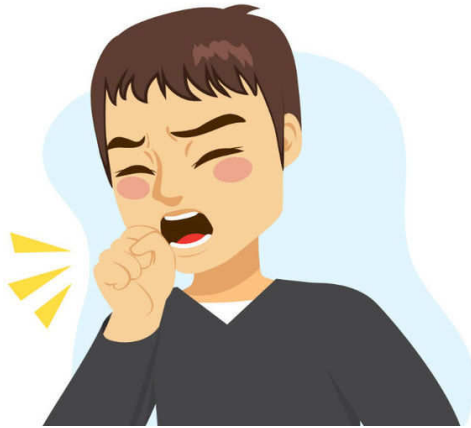


Ademhalingsoefeningen #1-4

Oefening voor de ademhaling



Doel

Beter op kunnen hoesten en/of zorgen voor een diepere ademhaling.

- Om de kans op eventuele longcomplicaties zo klein mogelijk te houden, zijn ademhalingsoefeningen (en bewegen) belangrijk.

Materiaal

- Nvt.

Activiteit

Oefening 1: diep doorzuchten

- Adem maximaal in door uw neus
- Adem daarna rustig met getuite lippen uit door uw mond
- Herhaal het in- en uitademen 5 keer

Oefening 2: diep inademen en drie tellen vasthouden (holdings)

- Adem maximaal in door uw neus
- Als u denkt dat u maximaal ingeademd heeft, neemt u nog een extra teug lucht
- Houd de adem 3 tellen vast zonder te persen
- Adem daarna rustig met getuite lippen uit door uw mond
- Herhaal het in- en uitademen 5 keer

Oefening 3: huffen

- Adem eerst diep in
- Adem daarna in één keer uit met een open keel, alsof u uw bril of een spiegel laat beslaan
- Herhaal het huffen 5 keer

Oefening 4: hoesten

Als tijdens voorgaande oefeningen slijm is losgekomen, is het belangrijk dat u dit ophoest.

- Hoest een aantal keer krachtig, zodat het slijm omhoog komt. Als u het slijm heeft opgehoest kunt u dit uitspugen of doorslikken.

Let op!

- Zorg dat je goed rechtop zit of ligt.

Te makkelijk?

- Herhaal dit vaker, dit kan je uitbouwen tot 3 sets van 10 herhalingen.

Te moeilijk?

- Heb je pijn met ademen, dan kan een kussen tegen je borst/ribben aan drukken helpen.